

PATVIRTINA
Kauno sporto mokyklos „Gaja“
direktoriaus 2022 m. lapkričio 3 d.
įsakymu Nr. 1-476



BOKSO AUKŠTO MEISTRISKUMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Bokso aukšto meistriskumo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą bokso sporto šakos aukšto meistriskumo rengimo etape ir nustatantis tikslus bei uždavinius, kurių su ugdytiniais turėtų pasiekti atitinkamos sportinio ugdymo grupės ugdytojas.
2. Programoje vartojamos sąvokos:
 - 2.1. **Pratybos** – fizinio aktyvumo ir (arba) aukšto meistriskumo kontaktinės grupinės arba individualios treniruotės.
 - 2.2. **Ugdytinis** – asmuo, ugdomas Sporto mokykloje pagal Sportinio ugdymo programas ir dalyvaujantis fizinio aktyvumo veiklose ir aukšto meistriskumo sporte.
 - 2.3. **Ugdytojas** – asmuo – treneris, sporto mokytojas – ugdantis ir (ar) rengiantis asmenį pagal Sportinio ugdymo programas.
3. Kitos Programoje vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos sporto įstatyme, Rekomendacijose ir kituose fizinį aktyvumą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamos sąvokos.

II SKYRIUS INFORMACIJA APIE PROGRAMĄ

4. Programos tikslas – profesionalus sportininkų parengimas svarbiausioms tarptautinėms sporto varžyboms – olimpinėms žaidynėms, Europos olimpinėms žaidynėms, pasaulio ir Europos čempionatams.
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 5.1. teorinis mokymas, kuris apima:

- 5.1.1. psichinio parengtumo nustatymą ir įvertinimą, psichinės būsenos valdymą;
- 5.1.2. boksininko individualaus techninio – taktinio meistriškumo lavinimą, taktinį rengimąsi turnyrui, kovinį mąstymą ringe, taktiką prieš įvairaus stiliaus boksininkus;
- 5.1.3. boksininkų rengimo valdymą: analizę ir kontrolę, modelines charakteristikas, mokslinius tyrimus ir testavimą bokse, pervargimą, persitreniravimą, atsigavimą ir jo priemonės bokse, sportinę formą.
- 5.1.4. elito boksininkų parengtumo ir rengimo ypatumus, šiuolaikines tendencijas;
- 5.1.5. boksininko mitybą, papildus, svorio reguliavimą;
- 5.1.6. asmens higienos taisyklių ugdymą;
- 5.1.7. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą sporto varžybų metu;
- 5.1.8. antidopingą, atsakomybes;
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. individualių techninių – taktinių gebėjimų tobulinimą, taktikos tobulinimą prieš įvairaus stiliaus boksininkus;
 - 5.2.2. bendrojo ir specialaus fizinio pasirengimo lavinimą, individualių (stipriųjų) fizinių ypatybių lavinimą;
 - 5.2.3. psichologinio pasirengimo ugdymą;
 - 5.2.4. mitybą, papildų vartojimą, svorio reguliavimą;
 - 5.2.5. testavimą;
 - 5.2.6. krūvio intensyvumo reguliavimas pagal intensyvumo zonas elektroninėmis priemonėmis;
 - 5.2.7. traumų prevenciją;
 - 5.2.8. sportinės formos įgijimą;
 - 5.2.9. dalyvavimą Lietuvos čempionatuose, tarptautiniuose turnyruose, Europos čempionatuose ir žaidynėse, Pasaulio čempionatuose, Olimpinėse žaidynėse.
- 6. Programos įgyvendinimo trukmė neribojama.
- 7. Programa įgyvendinama sportinio ugdymo grupėje, kurioje yra ugdytiniai, atitinkantys Kauno miesto savivaldybės administracijos direktoriaus 2022 m. sausio 7 d. įsakymu Nr. A-45 patvirtintame Sportinio ugdymo ir/ar rengimo organizavimo tvarkos apraše bei šio aprašo prieduose nustatytus reikalavimus.

III SKYRIUS

PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REZULTATAI

- 8. Įgyvendinant šią Programą, ugdytiniai turi:

- 8.1. mokėti valdyti savo psichinę būseną ir išlaikyti kovinę dvasią, atkaklumą, ryžtą, psichinę pusiausvyrą varžybų metu;
- 8.2. gebėti greitai pasirinkti pranašumą duodančią bokso kovos taktiką prieš įvairaus stiliaus boksininkus, gebėti išnaudoti individualios taktikos pranašumus;
- 8.3. tobulai atlikti individualius techninius veiksmus ir gebėti puikiai juos išpildyti kovos metu, taip pat gebėti atlikti kitus reikiamus techninius veiksmus ir technines užduotis;
- 8.4. gebėti išlaikyti aukštą kovos intensyvumą;
- 8.5. gebėti tinkamai maitintis, pasirinkti papildus ir reguliuoti svorį;
- 8.6. turėti žinių apie pagrindinius sportinės formos įgijimo ypatumus;
- 8.7. turėti žinių apie boksininkų rengimo valdymą;
- 8.8. gebėti analizuoti save ir atpažinti pervargimo ir persitreniravimo požymius;
- 8.9. mokėti reguliuoti krūvio intensyvumą naudojantis elektroninėmis priemonėmis, turėti žinių apie krūvio intensyvumo zonas;
- 8.10. turėti žinių apie krūvio/atsigavimo balansą, atsigavimo metodikas, žinoti atsigavimo priemones, mokėti jomis naudotis;
- 8.11. suprasti traumų prevencijos svarbą, žinoti pagrindinius traumų prevencijos pratimus bokse ir sugebėti taisyklingai juos atlikti;
- 8.12. žinoti antidopingo taisykles, atsakomybes ir suprasti dopingo žalą organizmui;
9. Įgyvendinant šią Programą, ugdytiniai taip pat turi gebėti:
 - 9.1. analizuoti ir pažinti save;
 - 9.2. bendrauti su kitais asmenimis (komandos draugais, varžovais, teisėjais);
 - 9.3. sąžiningai elgtis ringe ir už jo ribų;
 - 9.4. pasirūpinti savimi;
 - 9.5. suvokti savo atsakomybes ir jas prisiimti.

IV SKYRIUS

BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

10. Programa parengta atsižvelgiant į fizinio ugdymo ir sporto mokslininkų, trenerių, asmenų ugdymui skirtus metodinius bei mokslinius darbus, Kauno miesto savivaldybės ir Lietuvos Respublikos teisės aktus, Mokyklos nuostatus.
11. Programą parengė atitinkamos sporto šakos specialistai – treneriai.
12. Pagal šią Programą gali būti ir turėtų būti vykdoma ugdytinių stebėseną, gebėjimų ir kitų savybių lavinimo dinamika bei teikiamos rekomendacijos dėl tolimesnio sportinio ugdymo grupės ir jose esančių ugdytinių darbo.

13. Programa gali galioti ne vieną sportinį sezoną, bet, atsižvelgiant į besikeičiančius vaikų ir jaunimo poreikius bei fizines savybes, reikalavimus jų ugdymui, turėtų būti peržiūrima kasmet ir, reikalui esant, keičiama Mokyklos direktoriaus įsakymu atitinkamos sporto šakos specialistų – trenerių – siūlymu.
